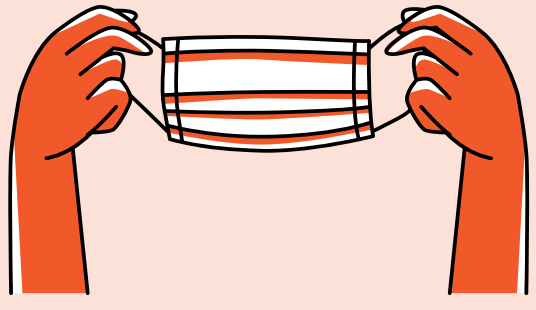
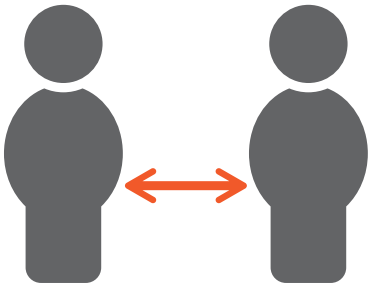


# علائم کوید-۱۹ خود را در خانه کنترل نمایید.

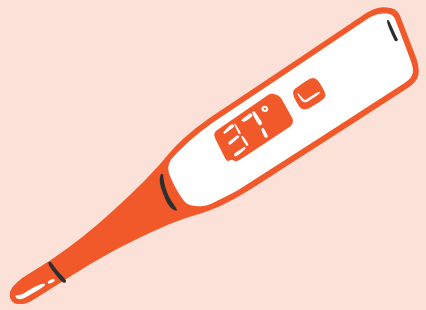
اگر کوید-۱۹ دارید و با دیگران زندگی می کنید، احتمال خطر بیشتر وجود دارد که شما آن را به دیگر افراد خانه منتقل کنید. اگر نتیجه آزمایش کوید-۱۹ شما مثبت گزارش گردیده و یا علائم آن را دارید، برای محافظت از خانواده خود این نکات را دنبال کنید:



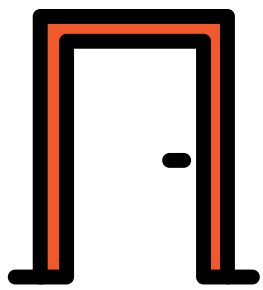
**1 همیشه و در اطراف همه اشخاص داخل خانه، ماسک صورت بپوشید.**



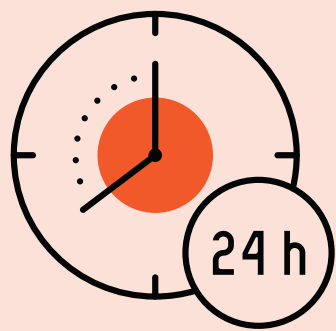
**2 در هر زمان از دیگران حداقل ۶ فوت (۲ متر) فاصله داشته باشید.**



**3 از فضاهای مشترک مانند آشپزخانه یا حمام در زمان های متفاوت از سایر افراد خانواده استفاده کنید. همیشه بعد از هر بار استفاده، سطوح را پاک کنید. ظروف و سطوح را بعد از هر بار استفاده بشویید.**



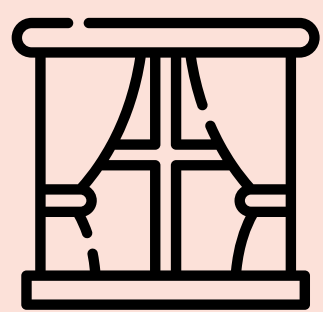
**4 برای بهبود تهویه و افزایش جریان هوا، پنجره ها را باز بگذارید، مخصوصاً اگر از حمام مشترک استفاده می کنید.**



**5 تمام سطوحی که اغلباً لمس می شوند، مانند دستگیره های دروازه یا کشوهای الماری ها را پاک کنید.**



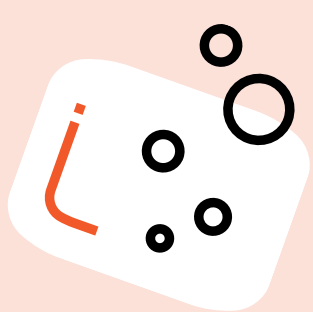
**6 از شریک ساختن وسایل شخصی مانند ظروف، دستمال/جانپاک ها و روجایی ها با افرادی که در یک خانه با آنها زندگی می کنید، خودداری نمایید.**



**7 علائم حیاتی خود را کنترل کنید. اگر علائم شما وخیم تر میشود، با ارائه دهنده خدمات صحتی یا داکتر معالج خود و در صورت نداشتن داکتر معالج به مرکز خدمات کوید-۱۹ کینگ کاونتی تماس بگیرید.**



**8 تا حد امکان در یک اتاق مشخص اوقات خود را گذرانده و از خانواده خود دور باشید.**



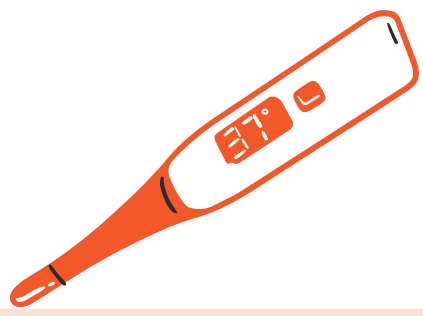
**9 یک روند منظم حفظ الصحه را پیش بگیرید. سرفه و عطسه خود را با دستمال یا قسمت داخلی آرنج خود بپوشانید. دستهای خود را مرتباً با آب و صابون یا ضد عفونی کننده دست حاوی الکل که حداقل ۶۰٪ الکل داشته باشد، بشویید.**

January 11, 2021

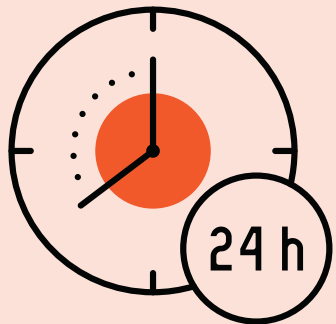
# مراقبت در خانه از کسانی که مبتلا به کوید-۱۹ هستند

زندگی با فرد مبتلا به کوید-۱۹ یکی از پرخطرترین راه‌ها برای مصاب شدن به کوید-۱۹ است. حتی با داشتن فاصله اجتماعی مناسب و پوشیدن ماسک، خطر ابتلا به کوید-۱۹ هنگام زندگی با فرد مبتلا به کوید-۱۹ بیشتر از سایر شرایط است. اگر با فردی مبتلا به کوید-۱۹ زندگی می‌کنید، توصیه می‌گردد تا مراحل ذیل را دنبال کنید:

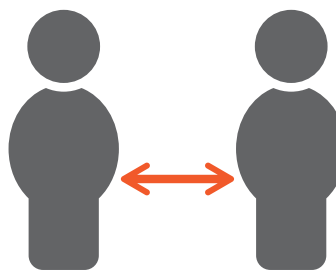
**1** یک نفر را در خانه انتخاب کنید تا سرپرست اصلی باشد. اطمینان حاصل کنید که فرد مبتلا به کوید-۱۹ استراحت زیادی داشته باشد. برای تب، گلودرد و ناراحتی عمومی از داروهای بدون نسخه استفاده کنید. دستورات عملی‌های ارائه‌دهندگان خدمات صحتی/دوکتوران معالجوی را دنبال کنید.



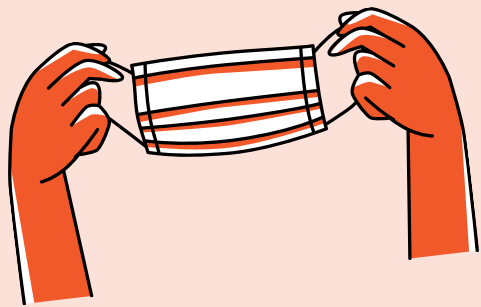
**2** برای بهبود تهویه و افزایش جریان هوا، پنجره‌ها را باز کنید، مخصوصاً حمام مشترک استفاده می‌کنید.



**3** از فضاهای مشترک مانند آشپزخانه یا حمام در زمان‌های متفاوت از همدیگر استفاده کنید. همیشه بعد از هر بار استفاده، سطوح را تمیز کنید. ظروف و سطوح را بعد از هر بار استفاده بشویید



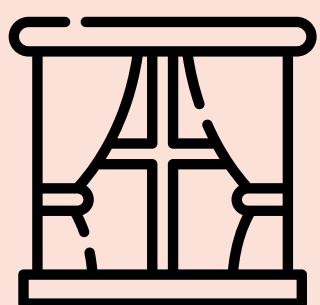
**4** شخصی که سرپرست اصلی در خانه نیست باید فاصله فیزیکی خود را با فرد مبتلا به کوید-۱۹ حفظ کند.



**5** اگر می‌خواهید در کنار افراد دیگر در خانه یا خارج از خانه باشید، از ماسک صورت استفاده کنید



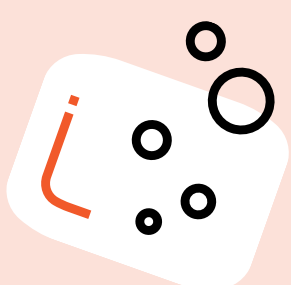
**6** از شریک ساختن وسایل شخصی با افرادی که با آنها در یک خانه زندگی می‌کنید مانند ظروف، دستمال/جانپاک‌ها و روجایی‌ها خودداری کنید.



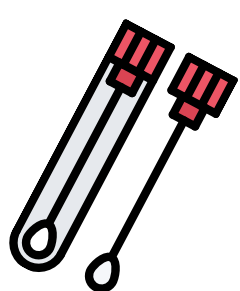
**7** در صورت ابتلا به کوید-۱۹ علائم خود را کنترل/اداره کنید.



**8** شخصی که سرپرست اصلی در خانه نیست باید فاصله فیزیکی خود را با فرد مبتلا به کوید-۱۹ حفظ کند.



**9** یک روند منظم حفظ الصحه را پیش‌گیرید. دستهای خود را مرتباً با آب و صابون یا ضد عفونی‌کننده دست حاوی الکل که حداقل ۶۰٪ الکل داشته باشد، بشویید.



**10** آزمایش کوید-۱۹ بدهید. قرنطینه از آخرین روزی که فرد مبتلا به کوید-۱۹ در خانه شما دوره انزوا را سپری نموده باشد، آغاز می‌گردد.